

COMMUNIQUE DE PRESSE

Pourquoi faut-il boire de l'eau ? Pour maintenir la balance hydrique.

La nécessité de boire de l'eau ne fait pas débat. Une question demeure néanmoins **prédominante : quelle quantité d'eau boire chaque jour ?**

Même si ce sujet a déjà été étudié par de nombreux scientifiques, il fait l'objet de nombreuses informations erronées qui circulent régulièrement.

Afin de rétablir la vérité, les grands embouteilleurs d'eaux ont, à travers leur fédération européenne, souhaité revenir sur les hypothèses préalablement développées.

C'est dans le cadre de cette initiative que Nestlé Waters France a soutenu et contribué à l'étude conduite par le Professeur de Physiologie Eric Jéquier, expert reconnu en nutrition. Ce travail, dont quelques conclusions ont déjà été présentées lors du colloque « Eau, Hydratation et Sport » qui s'est tenu le 10 juin 2009 au Parc des Princes en présence notamment du Pr Cabrol et du Dr Recchia et de plusieurs sportifs professionnels, est à paraître dans « Les Cahiers de la Nutrition et de la diététique », en septembre 2009.

En voici les principaux enseignements indiscutables :

Le rôle essentiel de l'eau est souvent ignoré au sein des recommandations nutritionnelles et l'importance d'une hydratation adéquate est rarement mentionnée. Pourtant, l'eau est le **principal constituant du corps** : l'eau, c'est 60% du poids d'un adulte et même un peu plus pour celui d'un enfant... L'eau est un **nutriment vital** : présente dans toutes les cellules, elle a des propriétés uniques de solvant, de transporteur, de thermorégulation, de lubrifiant, d'absorbeur de chocs...

Ainsi, **les apports et les pertes d'eau doivent être compensés en 24 heures**. Chaque jour un adulte perd en moyenne entre 2 et 3 litres d'eau (respiration, urine, transpiration).

Il faut donc en permanence rééquilibrer son corps, maintenir sa **balance hydrique**.

Tableau 1 Balance hydrique chez un adulte sédentaire vivant en climat tempéré.

	Entrées d'eau (ml/j)			Sorties d'eau (ml/j)			
	Mini	Maxi	Moyenne	Mini	Maxi	Moyenne	
Boissons	1400 ^b	1750 ^b	1575	Urine	1200	2000	1600
Aliments ^a	600 ^b	750 ^b	675	Peau	450	450	450 ^e
Sous-total	2000 ^c	2500 ^d	2250	Respiration	250 ^e	350 ^e	300
Eau métabolique	250	350	300	Selles	100	300	200 ^e
Total	2250	2850	2550	Total	2000	3100	2550

^a Aliments avec un contenu en eau variable (< 40% - > 80%).

^b Il est normalement admis que la contribution de l'alimentation aux apports totaux en eau est de 20 à 30%, alors que 70 à 80% sont fournis par les boissons. Ces pourcentages ne sont pas fixés et dépendent du type de boissons et des choix alimentaires.

^c Apports totaux moyens en eau chez des femmes sédentaires (EFSA, 2008).

^d Apports totaux moyens en eau chez des hommes sédentaires (EFSA, 2008).

^e EFSA, 2008.

L'eau produite par le métabolisme et celle apportée par les aliments n'est bien sûr pas suffisante... La quantité d'eau qui doit être bue par un adulte sédentaire vivant en climat tempéré est estimée à **1,5 litre chaque jour**.

Les risques de déshydratation sont particulièrement élevés chez les nourrissons et les personnes âgées... Mais les symptômes de déshydratation chez l'adulte sont beaucoup moins connus : baisse de la concentration, baisse de la vigilance, baisse de la performance, fatigue, maux de têtes sont autant de signes qui peuvent être liés à une déshydratation modérée.

La sensation de soif est le premier signe visible mais lorsqu'elle arrive, généralement, la déshydratation est déjà bien installée ! **Il vaut donc mieux boire avant d'avoir soif.**

Tableau 3 Apports recommandés en eau totale en Europe.

Période de la vie	Chez les hommes (ml/j)			Chez les femmes (ml/j)		
	Eau des aliments ^a	Eau des boissons ^b	Eau totale	Eau des aliments ^a	Eau des boissons ^b	Eau totale
2–3 ans	390	910	1300	390	910	1300
4–8 ans	480	1120	1600	480	1120	1600
9–13 ans	630	1470	2100	570	1330	1900
> 14 ans	750	1750	2500	600	1400	2000
Grossesse				690	1610	2300 ^c
Allaitement				600	2100	2700 ^d

^a Aliments avec un contenu en eau variable (< 40% – > 80%).
^b Il est normalement admis que la contribution de l'alimentation aux apports totaux en eau est de 20 à 30%, alors que 70 à 80% sont fournis par les boissons. Ces pourcentages ne sont pas fixés et dépendent du type de boissons et des choix alimentaires.
^c Il n'y a pas de données européennes disponibles, mais sur la base d'un accroissement énergétique de 15% (équivalent à 300 kcal/j), une prise d'eau supplémentaire de 300 ml serait adéquate (EFSA, 2008).
^d Les prises adéquates d'eau chez les femmes allaitantes sont d'environ 700 ml/j au-dessus des prises adéquates d'eau pour les femmes non allaitantes du même âge (EFSA, 2008).

Chez un sportif de haut niveau, l'hydratation est un facteur essentiel pour le maintien de la performance et la récupération... Et chez un sportif occasionnel, un jogging d'une heure entraîne en moyenne la perte d'1 litre d'eau !

Les sportifs professionnels sont bien conscients de cette notion essentielle d'hydratation. Les comportements des sportifs concernant l'eau changent progressivement au cours de leur carrière.

Bernard DIOMEDE (Football – Champion du Monde 1998) : « En équipe, face à des joueurs de 25-30 ans, on se dit que s'ils durent sur le terrain et s'ils récupèrent bien, c'est qu'ils font bien les choses. Corentin Martins, par exemple, avait toujours une bouteille d'eau avec lui. [...] Bien manger et boire de l'eau permet d'être régulier dans le sport, de ne pas avoir de baisse de régime. [...] Pour moi, rien ne vaut l'eau, c'est la base d'une hydratation saine et d'un corps sain. » *

Taïg KHRIS (Roller – Champion du Monde) : « Quand j'étais petit, je me servais un verre d'eau quand j'avais soif ; donc quand je fais du sport, c'est pareil. [...] J'ai juste réalisé, à force de m'entraîner, qu'il fallait boire petit à petit tout au long de la journée et non de

grandes quantités en peu de fois car alors je me sentais trop lourd et pas du tout à l'aise pour faire mes figures. [...] Et puis en buvant, je limite les coups de barre et c'est important car je dois toujours être au top pour ne pas me blesser. » *

Sophie KAMOUN (Natation – 26 fois Championne de France, Finaliste aux JO d'Atlanta) : « En natation on n'a jamais la bouche sèche et on ne se rend pas compte qu'on transpire. Quand on passe 6 ou 7 heures par jour dans l'eau, on n'a pas la démarche naturelle de s'hydrater. [...] On ne s'hydrate pas si on n'a pas une bonne éducation sur l'hydratation. » *

Maureen NISIMA (Escrime – Médaillée de Bronze aux JO d'Athènes) : « Je bois très très peu, ce qui est néfaste à ma récupération. Lors d'une séance d'entraînement, je bois facilement 1 à 1,5 litre d'eau. En escrime, les pertes d'eau sont énormes. [...] En compétition, je dois m'hydrater entre les matches pour ne pas avoir de crampes, de coups de pompes... et garder toute ma lucidité. » *

Camille PIN (Tennis – 86^e au classement ATP 2008) : « J'ai tout de suite senti une différence quand l'hydratation est devenue importante dans ma carrière : je suis passée de 1,5 à 4 litres par jour. Ma récupération est bien meilleure et j'ai moins de courbatures. » *

Florence CONSTANT (Médecin et PhD en Santé Publique, Responsable de la Recherche Clinique sur l'Hydratation au sein de Nestlé Waters) : « Une déshydratation modérée correspondant à une perte de poids corporel de 1 à 2% chez l'adulte peut induire des effets secondaires marqués. Ainsi, la déshydratation ne se fait pas seulement sentir lorsque l'on pratique une activité physique mais peut également survenir en pleine journée de travail et se manifester de diverses façons : baisse de vigilance, concentration, et mémoire à court terme,... » *

Maintenir une bonne hydratation du corps contribue au maintien du fonctionnement optimal de notre organisme !

L'étude et les résultats complets sont d'ores et déjà consultables sur :

www.em-consulte.com/article/218619

* Colloque « Eau, hydratation et sport » - mercredi 10 juin – Parc des Princes.